

シーハットおおむらトレーニングルーム利用手順

初めての方・再講習の方は**登録講習会**を受講して下さい。

○登録講習会

・日時

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1、3、5週目	14時～	20時～	14時～	20時～	14時～	20時～
第2、4週目	20時～	14時～	20時～	14時～	20時～	14時～

(日曜日始まりのカレンダーの週になります)

(休館日 第2月曜日 但し第2月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日が休館日となります。)

※問診票記入がありますので開始5分前までにトレーニングルームにお入り下さい。

遅刻されますと受講できません。

- ・**予約制** お電話またはトレーニングルーム窓口にてご予約をお受け致します。必ずご予約の上、ご来館いただきますようお願い申し上げます。定員に達している場合は受講できませんので、予めご了承下さい。

- ・**定員** 1回につき**5名** ・**所要時間** 30分程度
- ・**内容**

- ① 問診票記入
- ② トレーニングルーム使用方法についてのDVDを視聴（10分程度）
- ③ 利用の流れ、マシンの説明
- ④ 個人登録カード発行（利用の際に必ず提出）

※ 職員の説明に従って行って下さい。

※ 講習後、トレーニングをされる方は

トレーニングウェア、室内シューズ、タオル2枚(汗拭き用・マシンカバー用の大きめのもの)
水分補給用の飲料(水筒、タンブラー、ペットボトルのみ)

をご持参下さい。講習後のトレーニングは有料となります。

※ 体調の悪い方、お子様、お子様連れ、酒気を帯びた方のご利用はご遠慮下さい。

※ 高校生以上の方がご利用できます。

利用時間 : 9:00～21:50 休館日 : 第2月曜日(但し第2月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日)・年末年始(12月29日～1月3日)

利用料金 : 一般 400円
11枚綴り回数券 4,000円
シルバーパワーアップ倶楽部 150円※
大村市民75歳以上 無料※
障害者手帳をお持ちの方 全額免除

・チケット1枚 最大2時間 ・チケットの払い戻しは不可

※ シルバーパワーアップ倶楽部
大村市民65歳以上の方が対象。
介護保険において自立判定された方もしくは
同等以上の身体状況の方(介護保険料を
6ヶ月以上滞納されている方を除く)
大村市 長寿介護課にて申請が必要

※大村市民75歳以上の方は初回に
身分証明書をご提示下さい。

お申込み シーハットおおむら 0957-20-7207 (内線112)